

# 4 PASSOS: Para uns Glúteos Definidos

## 20 AGACHAMENTOS

- Comece com os pés afastados à largura das ancas;
- Agachamento até o joelho fazer ângulo de 90 graus;
- Peito para fora e as costas com a curvatura normal



## 20 TOQUES DE CALCANHAR

- Deite-se no chão;
- Pernas em posição «table top»;
- Active o tronco puxando os músculos abdominais em direcção à coluna;
- Toque com o calcanhar direito no chão e de seguida com o esquerdo;



## 10 PONTAPÉS ATRÁS

- Coloque-se em posição de gato;
- Movimente a perna esquerda para trás até ficar com a perna totalmente estendida e de seguida leva o joelho ao peito;
- Atenção: mantenha a anca nivelada;
- Troque de perna



## 30 seg. AGACHAMENTO ESTÁTICO

- Coloque-se na posição de agachamento e aguarde durante 30 segundos.

